

PLANIFICACIÓN GENERAL NOVIEMBRE

LEGANÉS

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Pista de atletismo del polideportivo Ciudad Deportiva Europa (Av. de Alemania, 2).

L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
- 20' calentamiento - Cuestas 10 x 200 m progresivos. - 20' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 6 x (1.000 m) d/2:30' - Soltar. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	50' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje controlado: sábado o domingo	
13	14	15	16	17	18	19
- 20' calentamiento - 2 x 3 (3' F + 2' S) - 10' soltar.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 2.000 d/2:30' + 1.000 m d/2' + 2.000 m d/2:30' + 1.000 m - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	55' rodaje controlado terreno variado. * Rodaje controlado: sábado o domingo	
20	21	22	23	24	25	26
- 50' de fartlek por terreno con cuestas. - Estiramientos.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 3 x (1 x 1.000 m d/2' + 1 x 800 m d/1:30' + 1 x 400 m) bloq. 3' - Soltar y estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	ENTRENO CONJUNTO CLUB CORREDORES - Lugar: Monte Valdelatas (Alcobendas) (Avda Peñalara esq. C/ de Perdiguera). - Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). - Entreno: 60' carrera continua por el parque por grupos de nivel.	
27	28	29	30	1	2	3
- 20' calentamiento. - 5 x (3' progresivos + 2' suave). - 10' suave.	Descanso	- Calentamiento. - Técnica carrera o escaleras. - Series: 6 x (1.000, 200 m) d/1:30' bloq. 3' - Soltar. - Estiramientos.	Descanso	Gimnasio. (ver tabla)	65' rodaje controlado terreno plano. * Rodaje controlado: sábado o domingo	

■ Entreno presencial en sede. y Entreno conjunto del mes.

■ Entreno complementario para 10 kms.

RC: ritmo de competición. **d:** descanso. **F:** fuerte.

Trabajo forzado sostenible: 80% de competición.

Rodaje controlado: 60-70% de competición.

S: suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.

Rodaje regenerativo: rodaje suave para recuperar.

